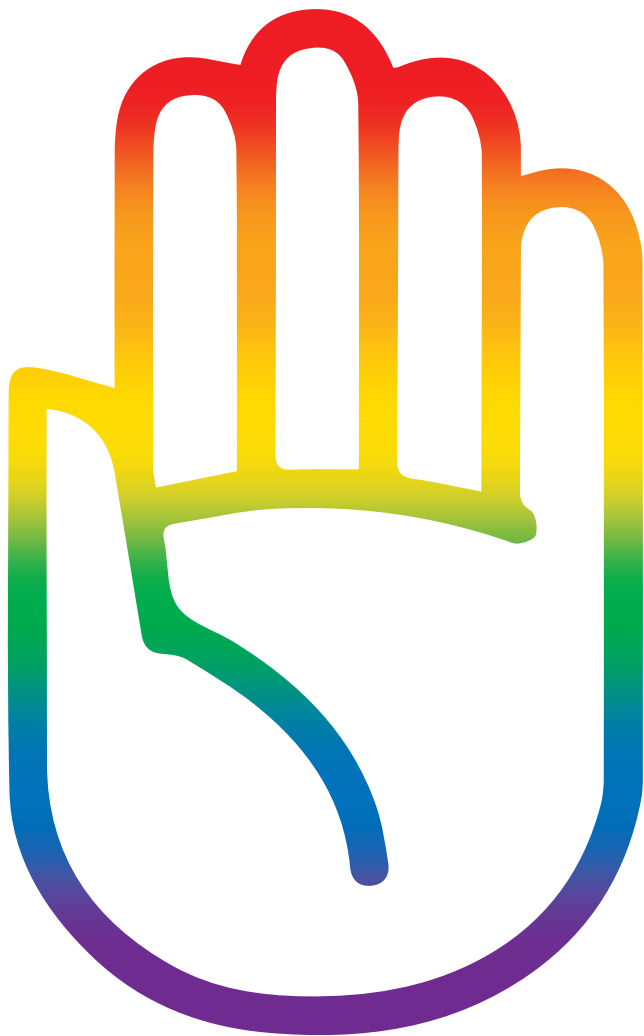


SÄG STOPP!



SÄG STOPP!



Som hbtq-person kan man ibland bli dåligt behandlad.

Vad kan man göra om man blir dåligt behandlad?

Det har vi diskuterat i projektet

JAG ÄR BERÄTTAREN.

Det här är vår lista med tips!

Tipsen är för dig som också är hbtq-person

och bor i gruppbostad eller jobbar på daglig verksamhet.

Alla tips kommer från situationer vi har varit med om.



JAG ÄR BERÄTTAREN



Jag är berättaren är ett projekt för hbtq-personer som bor i gruppbostad eller jobbar på daglig verksamhet. Ett projekt för dig som vill skriva och berätta berättelser.

Idén till **Jag är berättaren** kommer från RFSL Stockholms träffverksamhet Hbtq-hänget. Projektet finns från september 2017 till augusti 2020. Varje år ger projektet ut en lättläst bok.

Projektets första bok heter Min verklighet. Projektets andra bok heter Min stolthet. Det finns nästan inga böcker om hbtq-personer som är funkis. Det har **Jag är berättaren** börjat ändra på! **Jag är berättaren** får pengar från Allmänna Arvsfonden.

Folk säger taskiga saker till mig när jag är ute på stan.

Vad kan jag göra?

- Låtsas som om du inte hör.
- Ta på dig hörlurar.
- Säg ifrån på skarpen.
- Om det är barn kan du säga till deras föräldrar.
- Ta hjälp av någon som är i närheten.
- Ring någon som kan ge dig stöd.
- Ring någon som kan komma och möta dig.
- Ring polisen om det är ett brott eller om du tror att det är ett brott.

Personal eller assistenter säger fel pronomen till mig.

Vad kan jag göra?

- Säg stopp! ”Jag är inte hon/hen/han/den”.
- Berätta vilket som är ditt rätta pronomen. Alltså det pronomen du själv har bestämt.
- Tjata på alla som säger fel. Till sist lär de sig.
- Bli arg och säg ifrån.
- Prata med en chef om vad som händer.
- Prata med andra i personalen eller med dina andra assistenter för att få stöd.
- Prata med någon annan du litar på.
- Ring en psykolog om du behöver mer stöd.



Min förälder lägger sig i vad jag behöver hjälp med. Jag vill inte det.

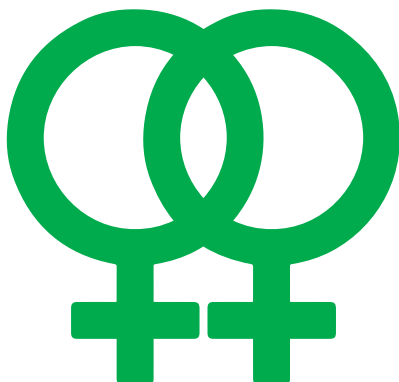
Vad ska jag göra?

- Försök prata med föräldern.
Säg: Du gör mig ledsen.
Lyssnar den inte får du upprepa.
- Säg stopp. Jag vill inte det här.
- Skicka ett brev eller sms till din förälder om hur du vill ha det.
- Prata med någon annan som kan vara med när du pratar med din förälder.
- Skit i din förälder och gör som du själv vill.
- Ta en paus från din förälder.
- Om din förälder har bestämt vilken hjälp du ska ha på ditt boende så kan du prata med boendet och säga hur du vill ha det.
- Polisanmäl din förälder, men bara om ingenting annat fungerat.

Andra som jobbar på min DV säger homofobiska, transfobiska eller bifobiska saker till mig.

Vad kan jag göra?

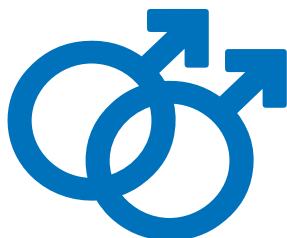
- Prata med någon du litar på som kan stötta dig.
- Svvara tillbaka om du orkar och har stöd.
- Stanna hemma som en strejk.
- Det ska finnas en värdegrund på en daglig verksamhet.
- Prata om det på ett möte med alla som jobbar på ditt jobb.
- Prata med eller skriv en lapp till personalen.
- Prata med chefen eller biståndshandläggaren på kommunen.
- Våga bli arg.
- Rita, skriv eller måla ut ilskan.



**Jag vill komma ut som hbtq-person.
Men jag vågar inte.**

Vad kan jag göra?

- Först kan du säga det till någon eller några som du litar på.
- Om du har en bästa vän kan du säga det till den.
- Du kan säga det till en personal du litar på.
De har tystnadsplikt.
- Du kan ha en lugn stund och samla familjen.
- Om du har syskon som du litar på
kan du be dem vara med som stöd.
- Du kan hitta andra hbtq-personer på internet.
Till exempel på Facebook eller googla.
- Du behöver inte komma ut.
Men du kanske mår bättre av att göra det.
- Om folk inte accepterar dig
så behöver du inte umgås med dem.
- Du kan umgås med folk som accepterar dig.



Jag tror att jag är trans och vill kanske ändra min kropp.

Vad kan jag göra?

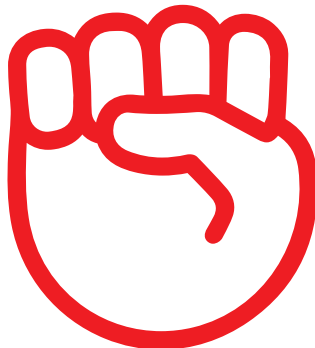
- Ta reda på saker om trans.
Du kan googla om du kan läsa.
- Kolla på hemsidorna transformering.se eller rfsf.se.
- Prata med någon du litar på.
- Prata med en kurator.
- Prata med en läkare på din vårdcentral.
Läkaren kan ge en remiss till ett ställe där de är experter på trans.
- Kolla om det finns någon transgrupp eller samtalsgrupp i närheten av där du bor.
- Gå med i en grupp på internet för transpersoner.



Jag trivs inte på min DV.

Vad kan jag göra?

- Du har rätt att byta DV.
- Prata med din handläggare på kommunen. Den kan hjälpa dig att hitta en annan plats.
- Prata med chefen på din DV och ta med någon som stöd.
- Prata med någon annan på din DV och hör hur de trivs.
- Prata med någon du litar på hemma, på jobbet eller i familjen.
- Prata med din förvaltare eller god man.
- Om de inte lyssnar på dig kan du tjata lika mycket som en telefonförsäljare. Ge dig inte. Tjata mer om de inte lyssnar.
- Strejka eller skolka tills det blir bättre.



**Jag känner mig ledsen och orolig
och vill ha någon att prata med.**

Vad kan jag göra?

- Prata med någon du litar på.
- Prata med en hund.
- Prata med någon på habiliteringen.
Säg att du mår dåligt.
De kan hjälpa dig vidare.
- Prata med en psykolog eller psykoterapeut.
De har tystnadsplikt.
- Säg till på din vårdcentral
att du vill träffa en kurator eller psykolog.
- Be någon du litar på
att hjälpa dig att fixa en tid hos psykologen.
Din biståndshandläggare kan också hjälpa dig.
- Börja på en aktivitet eller hobby tillsammans med andra.
- Var med på något projekt!

Liten ordlista



Hbtq är en förkortning av orden
homosexuell, bisexuell, transperson och queer.

Homosexuell

En homosexuell person blir intresserad
av och kär i personer som har samma kön som den själv.

En tjej som blir intresserad av och kär i tjejer
kallas lesbisk eller flata.

En kille som blir intresserad av och kär i killar
kallas bög.

Bisexuell

En bisexuell person blir intresserad av
och kär i personer oavsett vilket kön de har.



Transperson

En transperson är en person som bryter mot samhällets normer om kön och könsidentitet.

En transperson kan vara homosexuell, bisexuell, asexuell eller något annat.

Vill du veta mer om trans?

Läs på hemsidan www.transformering.se

Queer

Queer är när din sexualitet eller könsidentitet inte passar in i normen.

När du känner och tycker att det finns fler kön än bara två.

När du känner och tycker att det finns fler sexuella läggningar än heterosexuell, bisexuell och homosexuell.

Komma ut

Komma ut betyder ofta att du berättar om vem du är och vem du blir kär i.

Många hbtq-personer känner att de måste komma ut.

Det beror på att de flesta i samhället tror att alla är heterosexuella och cispersoner.

Heterosexuell

En heterosexuell kille blir intresserad av och kär i tjejer.

En heterosexuell tjej blir intresserad av och kär i killar.

Heterosexuella följer normen.

Därför får de ofta fördelar i samhället.

Cisperson

En cisperson är till exempel en person som föddes med snippa.

Det står ”kvinna” om personen i folkbokföringen.

Personen trivs med att kallas hon.

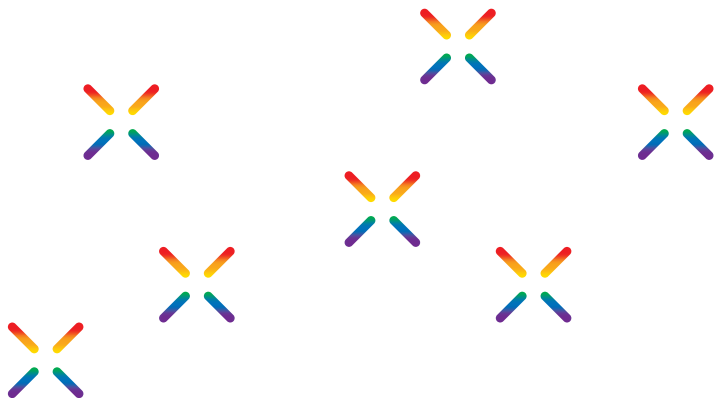
En cisperson är inte en transperson.

Pronomen

Pronomen är till exempel hon, han, hen och den.

Det är det ord jag vill bli kallad när andra pratar om mig.

Till exempel: Hen är snäll. Jag tycker om hen.



Bifobi

Bifobi är när någon blir dåligt behandlad för att personen är bisexuell.

Homofobi

Homofobi är när någon blir dåligt behandlad för att personen är homosexuell.

Transfobi

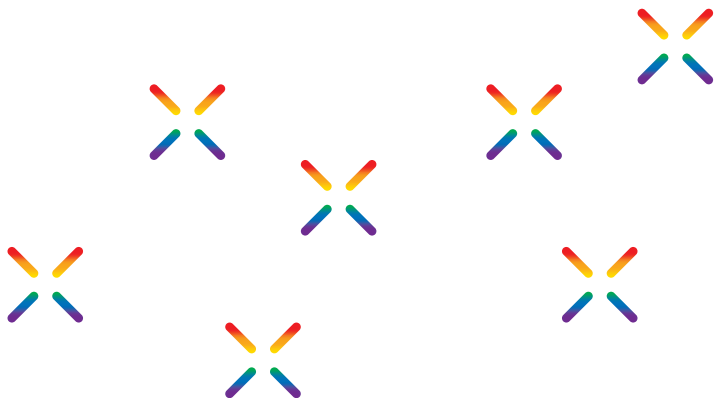
Transfobi är när någon behandlas dåligt för att den är transperson.

Funkofobi

Funkofobi är när någon behandlas dåligt för att den är funkis.

Funkis

Funkis är förkortning av ordet funktionsnedsättning.





Kontakt

Johanna Nyberg

Projektledare

johanna.nyberg@stockholm.rfsl.se

www.rfslstockholm.se

